




## 2 упражнения

## Этап 2. Средний уровень

1		<b>Подъём с разгибом (Кір Up)</b> <i>Кір Up</i>
2		<b>Китайский фляк (Rubber Bands)</b> <i>Suicide kip up, Rubber Bands, Continuous kip-up</i>

со спины прыжком подняться через прогиб